

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN KONFLIK
PEKERJAAN-KELUARGA ISTRI BEKERJA YANG
MERAWAT SUAMI PASCA STROKE**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai Salah Satu
Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**



Oleh:

FARIDA ALISHA FASA

201410230311203

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2018

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN KONFLIK
PEKERJAAN-KELUARGA ISTRI BEKERJA YANG
MERAWAT SUAMI PASCA STROKE**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai
Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi**



Oleh:

FARIDA ALISHA FASA

201410230311203

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2018

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Farida Alisha Fasa

Nim : 201410230311203

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 20 Juli 2018

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



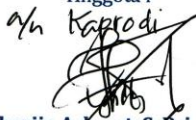
Dr. Diah Karmiyati, M. Si.

Sekretaris/Pembimbing II,



Diana Savitri Hidayati, S. Psi, M. Psi

Anggota I



Zakarija Achmat, S. Psi, M. Si

Anggota II



Uun Zulfiana, S. Psi, M. Psi.

Mengesahkan



Muhammad Salis Yudianto, M. Psi., Ph.D.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Farida Alisha Fasa

NIM : 201410230311203

Fakultas/Jurusan : Psikologi

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul:

Hubungan *Self-Compassion* dengan Konflik Pekerjaan-Keluarga Istri Bekerja yang Merawat Suami Pasca Stroke

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 20 Juli 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Siti Maimunah, S.Psi. MA.

Yang Menyatakan



Farida Alisha Fasa

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Self-Compassion* dengan Konflik Pekerjaan-Keluarga Istri Bekerja yang Merawat Suami Pasca Stroke” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari adanya bimbingan, bantuan, dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Muhammad Salis Yuniardi S.Psi., M.Psi., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Dr. Diah Karmiyati, M.Si, dan Ibu Diana Savitri Hidayati, M.Psi, selaku pembimbing I dan Pembimbing II yang telah sabar membimbing dan banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik, sekaligus kepada Ibu Diana Savitri Hidayati, M.Psi, selaku dosen wali yang telah memberikan banyak perhatian, bimbingan dan arahan sejak awal perkuliahan sampai akhir.
3. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto dan Kepala Puskesmas Jatirejo serta jajarannya yang telah membantu terlaksanya penelitian ini sampai akhir. Kepada warga Kecamatan Jatirejo khususnya ibu-ibu yang telah tulus merawat dan mendampingi suami yang terkena stroke, saya mengucapkan banyak terimakasih telah memberikan waktu luangnya dan kerjasamanya sebagai subjek penelitian saya.
4. Teruntuk kedua orangtua saya tercinta Ayah Serda Sugiyanto dan Ibuk Mar'atus Sholikhah yang selalu mendampingi, memberikan semangat, dukungan dan do'a yang tiada henti. Adik Fara Azzara dan Mbah Utiku satu-satunya Sami Mulyo serta keluarga besar yang sangat saya sayangi, terimakasih tiada tara telah menemani, memberikan dukungan dan doa terbaik selama ini.
5. Sahabat-sahabat terbaik yang telah menemani dalam suka dan dukaku, teman-teman seperjuangan dan seluruh teman-teman kelas D 2014, Tim BK UMM dan LKTP, Psychology Club serta teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, saya mengucapkan terimakasih dengan tulus.
6. Terimakasih dengan sangat kepada semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, untuk itu penulis mengharapkan kritik, saran dan komentar pembaca agar dapat menjadi pertimbangan demi perbaikan selanjutnya.

Malang, 20 Juli 2018
Penulis

Farida Alisha Fasa

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN.....	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
DAFTAR GAMBAR	vi
Abstrak	1
Konflik Pekerjaan-Keluarga.....	6
<i>Self-Compassion</i>	8
<i>Self-compassion</i> dengan konflik pekerjaan-keluarga	11
Hipotesis.....	12
METODE PENELITIAN.....	12
Rancangan Penelitian	12
Subjek Penelitian.....	12
Variabel dan Instrumen Penelitian variabel	13
Validitas Instrumen	13
Reliabilitas Instrumen.....	14
Prosedur dan Analisa data Penelitian	14
HASIL PENELITIAN.....	15
DISKUSI.....	16
KESIMPULAN DAN IMPLIKASI.....	18
REFERENSI	20
LAMPIRAN.....	23
KERANGKA BERFIKIR	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Blue print</i> skala sebelum <i>try out</i>	25
Lampiran 2. Hasil uji validitas-realibilitas item skala.....	26
Lampiran 3. <i>Blue print</i> skala setelah <i>try out</i>	29
Lampiran 4. Skala konflik pekerjaan-keluarga setelah <i>try out</i>	30
Lampiran 5. Skala <i>self-compassion</i> setelah <i>try out</i>	32
Lampiran 6. Tabulasi data penelitian.....	34
Lampiran 7. Hasil uji korelasi <i>product moment pearson</i>	38
Lampiran 8. Tabel distribusi frekuensi.....	35
Lampiran 9. Surat keterangan turun lapang.....	40



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka berpikir.....	24
----------------------------------	----



HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN KONFLIK PEKERJAAN-KELUARGA ISTRI BEKERJA YANG MERAWAT SUAMI PASCA STROKE

Farida Alisha Fasa

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

faridaalisha@gmail.com

Abstrak

Seorang wanita selain memiliki peran sebagai ibu dan istri juga memiliki hambatan yang lebih kompleks ketika terjadi musibah yang tidak diinginkan, khususnya jika suami sebagai kepala rumah tangga terkena stroke secara mendadak. Memiliki banyak peran pada keluarga dengan bekerja sekaligus menjadi tidak mudah, sehingga dibutuhkan adanya *self-compassion* dalam diri seorang istri bekerja yang merawat suami pasca stroke agar konflik pekerjaan-keluarga yang dialami lebih rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan konflik pekerjaan-keluarga istri bekerja yang merawat suami pasca stroke. Subjek berjumlah 50 orang wanita bekerja yang memiliki suami menderita stroke. *Self-compassion* diukur dengan skala *self-compassion scale* atau (SCS) jumlah item sebanyak 19 dan konflik pekerjaan-keluarga diukur dengan skala *work family conflict scale* (WAFCS) yang berjumlah 30 aitem. Penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Teknik analisa data menggunakan SPSS 21 dengan analisa korelasi *product moment pearson*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan *self-compassion* dan konflik pekerjaan-keluarga ($r = -0.428$; $\text{sig} = 0.000 > 0.01$). Hasil tersebut memiliki arti semakin tinggi *self-compassion* seseorang maka semakin rendah konflik pekerjaan-keluarga yang muncul.

Kata kunci: *Self-compassion, konflik pekerjaan-keluarga, istri bekerja*

Abstract

A woman who has role as a mother and wife have more complex obstacles in the event of a sudden calamity, especially if the husband who initially as a head of the household was hit by a stroke. Has many role in family and work as well as being a wife is not easy, and need for self-compassion to lower the work family conflict. The aim of this research is to find out the relation between self-compassion and work family conflict of a wife work. The subject consists of 50 females works who have a husband suffered stroke. Self-compassion is measured by self-compassion scale (SCS) with total number of the item is 19, while work family conflict is measured by work family conflict scale (WAFCS) with total number of the item is 30. This research uses correlational method and quantitative approach with SPSS 21 and correlational analisys product moment pearson. The result showed that there was a negative significant correlation between

self-compassion and work family conflict ($r = -0.428$; $\text{sig} = 0.000 > 0.01$). The result provide an explanation that the higher self-compassion, the work family conflict will be lower.

Keywords: *Self-compassion, work family conflict, wife works*

Konflik pekerjaan-keluarga adalah bentuk konflik antar peran dari peran pekerjaan dan peran keluarga yang berjalan tidak seimbang atau saling berbenturan dalam beberapa hal (Greenhaus & Beutell, 1985). Konflik pekerjaan-keluarga atau *work family conflict* (WFC) juga merupakan sebuah konflik yang berkaitan dengan peranan yang berhubungan dengan tanggungjawab, keperluan, ekspektasi, tugas-tugas dan komitmen (Netemeyer, 1996 dalam Amaliya, 2015). Sedangkan menurut Cascio (2006, dalam Hidayati, 2015) menyebutkan bahwa adanya konflik pekerjaan-keluarga terjadi karena ada ketidakseimbangan antara pekerjaan dan tanggungjawab keluarga sehingga timbul permasalahan baru.

Konflik pekerjaan-keluarga merupakan suatu peran pada wanita karena adanya dua peran berbeda yang dijalani. Konflik pekerjaan-keluarga dapat pula terjadi oleh dua faktor yakni peran pada keluarga bisa mengganggu pekerjaan (konflik keluarga pada pekerjaan) atau pekerjaan bisa mengganggu keluarga (konflik pekerjaan pada keluarga). Sumber yang mendasari permasalahan bisa berasal dari individu, lingkungan peran keluarga, dan lingkungan peran pekerjaan. Banyak juga yang mengkaitkan penyebab permasalahan dikarenakan faktor karakteristik demografi, seperti jenis kelamin, usia, status keluarga, usia anak terakhir dan jenis pekerjaan serta kesibukan juga menjadi faktor risiko penyebab konflik keluarga pada pekerjaan (Greenhaus & Beutell, 1985).

Penelitian mengenai *self-compassion* dengan *work family conflict* pada Palang Merah Indonesia hanya membahas seputar pekerjaan dari staf PMI baik laki-laki dan perempuan saat bekerja dibutuhkan sewaktu-waktu apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *work family conflict*. Ditemukan ada hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *work family conflict* dapat diterima yang artinya bahwa *self-compassion* memberikan pengaruh terhadap Konflik pekerjaan-keluarga staf PMI Jawa Tengah (Hidayati, 2015). Penelitian mengenai *work family conflict* dengan *quality work f life* pada karyawan wanita menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan, sehingga disarankan bagi karyawan wanita dapat menjalankan peran konflik pekerjaan-keluarga kepada suami, anak dan keluarga agar konflik pekerjaan-keluarga berjalan dengan baik (Ashar dan Harsanti, 2016).

Adanya teori jender juga dipakai untuk memperkuat penelitian tentang konflik pekerjaan terhadap keluarga karena antara laki-laki dan perempuan mengalami pengalaman yang berbeda mengenai masalah pekerjaan dan keluarga (Greenhaus dan Power, 2006 dalam Soeharto dan Kuncoro, 2015). Penelitian mengenai konflik pekerjaan-keluarga juga membuktikan bahwa konflik pekerjaan-keluarga adalah faktor utama penyebab stress di tempat kerja di Amerika Serikat (Frone, 2003 dalam Ahmad, 2008).

Bentuk efek negatif konflik pekerjaan-keluarga dalam peran keluarga adalah adanya ketidakpuasan hidup dan pernikahan. Pada peran pekerjaan, konflik pekerjaan-

keluarga menimbulkan suatu kelelahan dan berdampak pada menurunnya tingkat kepuasan kerja (Susanti dan Ekayati, 2013). Pada penyakit stroke bisa terjadi pada keluarga manapun, dimanapun dan kapanpun, tidak memandang jenis kelamin dan usia baik laki-laki atau perempuan juga pada usia tua atau muda bisa saja terserang stroke. Bila hal ini terjadi pada wanita yang memiliki suami stroke maka istri akan menggantikan tugas-tugas suami yang harusnya bekerja dan menjadi kepala keluarga. Dalam hal ini maka mau tidak mau wanita sebagai istri lah yang harus menggantikan tugas suami untuk mencari nafkah sekaligus merawat suami yang memiliki penyakit stroke disamping itu tetap harus menjalankan tugas sebagai ibu rumah tangga seperti berbelanja, memasak, mengurus rumah sampai mengurus anak. Peran yang hanya menjadi seorang istri dan ibu ini akan berubah bertambah dengan peran-peran lainnya yang harus dijalani. Sesuai dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa adanya bukti campur tangan keluarga terhadap pekerjaan dalam tekanan dan ketegangan memprediksi adanya konflik dalam keluarga dan pekerjaan. Campur tangan keluarga dalam pekerjaan akan menimbulkan ketegangan berhubungan secara timbal balik (Ioannidi dkk, 2016).

Wanita yang memiliki suami stroke menjadi pendamping dan merawat orang sakit biasa disebut dengan *caregiver*. Pasien stroke akan sangat bergantung kepada seseorang yang merawatnya dalam segala aktivitasnya dengan waktu yang tidak dapat ditentukan lamanya. Definisi dari Dhewi (2017) *caregiver* adalah individu yang memberikan sebuah perawatan kepada orang lain yang sakit maupun orang yang tidak mampu dan *caregiver* dapat berasal dari anggota keluarga, teman, atau tenaga profesional yang memperoleh bayaran. Definisi mengenai *caregiver* yakni orang yang memberikan asuhan ataupun perawatan kepada orang lain yang sakit atau tidak mampu (Oyebade, dalam Dhewi, 2017). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *caregiver* adalah seseorang baik secara profesional atau tidak yang bertugas untuk merawat orang yang sakit baik secara fisik maupun psikologis.

Penelitian mengenai *caregiver* pasien stroke juga diketahui ternyata memiliki dampak baik secara fisik, psikologis dan spiritual. Pada dampak secara juga fisik munculnya keluhan seperti pusing, kelelahan, pembengkakan pada kaki, perubahan pola tidur, perubahan pola makan, dan perubahan dalam pemenuhan kebutuhan *personal hygiene*. Pada dampak psikologis yang dialami yakni munculnya perasaan sedih, khawatir, kesal, bingung, takut, banyak pikiran dan perasaan tidak percaya dengan takdir juga dimana terdapat kekhawatiran dan rasa takut mengenai kondisi kecacatan dan sejauh mana pemulihan terjadi pada pasien stroke. Pada spiritual diketahui adanya keterbatasan fungsi dalam pelaksanaan aktifitas spiritualnya yakni tidak dapat menjalankan ibadah dengan tenang dan cenderung terburu-buru, hal ini disebabkan karena perasaan khawatir meninggalkan pasien dan perasaan harus berbagi tempat dengan orang lain. Pada segi keyakinan diri diketahui adanya kepasrahan dimana menganggap bahwa penyakit yang dialami pasien stroke adalah cobaan dan takdir dari Tuhan (Yuniarsih, 2010).

Allen dan Leary (2009) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa *self-compassion* ada hubungan terhadap strategi pemecahan masalah yang beragam, dengan memiliki *self-compassion* yang positif dalam menghadapi permasalahan maka akan memunculkan sikap optimisme, rasa ingin tahu dan inisiatif pribadi, seseorang yang memiliki *self-*

compassion akan terlibat aktif lingkungannya. Sehingga seorang istri bekerja yang memiliki suami pasca stroke yang memiliki *self-compassion* akan lebih bisa menekan dampak-dampak negatif baik secara fisik maupun psikologis dari sebuah peran ganda yang dijalani, sehingga tidak akan menekan dampak negatif dari konflik pekerjaan-keluarga. Berbeda dengan seorang istri bekerja yang merawat suami pasca stroke yang tidak memiliki sebuah konsep *self-compassion* maka akan mengalami berbagai dampak negatif dari munculnya peran-peran ganda yang dijalani atau bisa disebut dengan *work family conflict* atau konflik pekerjaan-keluarga. Seorang istri bekerja dan merawat suami pasca stroke yang menjalani berbagai peran dalam kesehariannya dan mengalami konflik pekerjaan-keluarga agar tidak terlalu jauh memiliki dampak yang lebih buruk maka seorang istri bekerja yang merawat suami pasca stroke memiliki pemikiran mengenai pengertian terhadap diri sendiri, ketika menderita, gagal atau merasa tidak cukup, seorang istri bekerja yang merawat suami pasca stroke dapat berpikir bahwa tidak sempurna dan mengalami kesulitan dalam hidup adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari oleh siapapun, maka dari itu lebih memilih untuk menenangkan dan mengasihi diri sendiri ketika menghadapi kesakitan hal ini merupakan bentuk dari konsep *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, namun tidak menghakimi diri sendiri dengan keras dan tidak mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri (Neff, 2003).

Menurut penelitian konflik pekerjaan-keluarga juga akan menimbulkan efek negatif baik pada sisi pekerja maupun bagi keluarga (Susanti dan Ekayati, 2013). Dampak dari memiliki *self-compassion* bagi istri bekerja yang merawat suami pasca stroke yang memiliki banyak peran konflik pekerjaan-keluarga akan membutuhkan *self-compassion* dengan segala permasalahannya sangatlah membantu. Pada dasarnya *self-compassion* akan mengajarkan bagaimana seseorang mampu untuk bangkit dan tetap memiliki pemikiran positif bahkan dalam keadaan terpuruk sekalipun. Jika seorang istri bekerja yang merawat suami pasca stroke memiliki *self-compassion* yang rendah sudah pasti akan mengalami berbagai dampak baik secara fisik dan psikologis di rumah maupun pada lingkungan pekerjaannya. Istri bekerja yang merawat suami pasca stroke juga perlu melakukan perawatan seperti membantu suami dalam segala hal meliputi bantuan pemenuhan kebutuhan sehari-hari, bantuan latihan aktivitas, pemenuhan spiritual, mengatur pola pengobatan dan bersosialisasi dengan lingkungan (Julianti, 2013).

Wanita yang bekerja dapat membantu ekonomi keluarga, namun pekerjaan pada rumah tangga merupakan stereotip perempuan untuk mengurusnya. Sehingga peran-peran yang dijalani wanita yang bekerja menjadi kurang optimal pada salah satu atau lebih pada peran yang dijalannya khususnya ketika menjadi tulang punggung keluarga dan merawat suami yang terkena penyakit stroke. Keadaan yang dialami sebagai wanita seorang istri bekerja yang merawat suami pasca stroke ini dapat menimbulkan kecemasan dan ketegangan tersendiri karena adanya konflik diantara peran-peran yang dialaminya, keadaan ini bisa disebut sebagai *work family conflict*. Dukungan suami dan kepuasan kerja dengan konflik pekerjaan-keluarga pada ibu yang bekerja hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat kesesuaian model teoritis dengan data lapangan yang menghubungkan dukungan suami, konflik pekerjaan-keluarga dan

kepuasan pada ibu yang bekerja. Konflik pekerjaan-keluarga dapat diturunkan dengan adanya dukungan suami, sehingga konflik pekerjaan-keluarga yang rendah akan meningkatkan kepuasan kerja pada ibu yang bekerja (Soeharto & Kuncoro, 2015).

Pada penelitian ini difokuskan pada istri bekerja yang merawat suami pasca stroke yang merawat pasien stroke. Peneliti memilih *self-compassion* sebagai variabel pada istri bekerja yang merawat suami pasca stroke wanita dikarenakan fenomena dilapangan banyaknya pasien stroke adalah laki-laki sehingga wanita sebagai istri harus memiliki tugas tambahan untuk merawat suami dan bekerja menggantikan suaminya selain sebagai seorang ibu rumah tangga dan sebagai sebagai ibu yang mengurus anak-anaknya. Adanya tingkat stres yang dialami oleh *caregiver* laki-laki dan perempuan berbeda dalam menunjukkan gambaran stressnya. Perbedaan situasi yang dihadapi oleh *caregiver* menentukan bagaimana strategi *coping* yang dilakukan (Agustina dan Dewi, 2013). Peran ganda pada perempuan akan membawa pada beban yang tidak sedikit dan permasalahan pribadi yang terkait dengan kehidupan keluarganya. Pendasaran ini sesuai dengan pernyataan yang menyatakan bahwa wanita yang bekerja dan sudah menikah memiliki kecenderungan permasalahan yang lebih besar karena menjalankan peran yang berbeda seperti menjadi istri, ibu, *homemaker* dan bekerja, yakni konflik yang ditimbulkan oleh beberapa peran yang sedang dijalani (Katz dan Khan, 1978 dalam Rizqi dan Sami'an, 2013).

Hal tersebut menjelaskan bahwa merawat pasien sakit menahun seperti stroke dibutuhkan ekstra kesabaran yang tidak sedikit. Bagi yang merawat atau istri bekerja yang merawat suami pasca stroke pasien stroke ini memiliki permasalahan yang sangat kompleks seperti menjadi tulang punggung keluarga menggantikan suami yang sedang sakit, menggantikan istri mengurus rumah, memasak dan mengurus anak-anak, menjadi kepala rumah tangga, menjadi ibu rumah tangga serta mengurus orang yang sakit berbulan-bulan dengan dibayang-bayangi oleh ketidakpastian untuk pulih. Masalah tersebut membutuhkan adanya *self-compassion*, bagaimana *self-compassion* pada istri bekerja yang merawat suami pasca stroke dapat membantu dalam menghadapi Konflik pekerjaan-keluargayang sedang dialami.

Menjadi seorang istri bekerja yang merawat suami pasca stroke pasien stroke tidaklah mudah karena segala aktivitas dan kebutuhan pasien stroke akan bergantung kepada yang menjaganya. Dari dampak-dampak yang telah disebutkan akan berkurang atau menurun jika seorang istri bekerja yang merawat suami pasca stroke memiliki *self-compassion* dimana seseorang akan mampu mengolah segala permasalahan menjadi sebuah pemikiran positif dan bentuk perilaku yang positif. Hal ini akan berpengaruh pada kondisi psikologis, fisik dan biopsiritual. Perasaan tertekan, sedih hingga khawatir akan berubah menjadi pemikiran yang positif sehingga istri bekerja yang merawat suami pasca stroke seperti akan lebih bersemangat lagi menghadapi permasalahan, akan lebih bersemagat dalam aktivitas sehari-hari dan khususnya dalam pekerjaan dan di tempat kerja. Pada pengaruh fisik akan berubah menjadi memiliki sikap kerja yang positif dan profesional. Jika seorang istri bekerja yang merawat suami pasca stroke memiliki *self-compassion* yang tinggi atau positif maka tidak akan mengalami *work family conflict*.

Berdasarkan latarbelakang diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan *self-compassion* dengan konflik pekerjaan-keluarga seorang istri bekerja yang merawat suami pasca stroke. Manfaat secara teoritis dalam penelitian ini dapat menambah wawasan dalam bidang psikologi dan menambah penelitian mengenai *self-compassion* dan Konflik pekerjaan-keluargakhususnya bagi keilmuan psikologi. Manfaat praktis yang akan diperoleh dari penelitian ini yakni bagi para istri bekerja yang merawat suami pasca stroke dan pasien sakit menahun lainnya dapat memberikan pengaruh dalam hal pemikiran dan perilaku saat merawat pasien stroke dan bagi dinas sosial terkait wilayah dan dapat membuat penelitian ini sebagai pedoman atau acuan untuk pemberian pertimbangan kebijakan yang terkait.

Konflik Pekerjaan-Keluarga

Definisi dari konflik pekerjaan keluarga dalam bahasa inggris disebut *work-family conflict* atau yang sering disingkat WFC sering kali didefinisikan sebagai “bentuk konflik antar peran dari peran pekerjaan dan peran keluarga yang berjalan tidak seimbang atau saling berbenturan dalam beberapa hal. Greenhaus & Beutell (1985) berpendapat bahwa partisipasi individu dalam pekerjaan terasa semakin sulit oleh adanya peran individu tersebut di dalam keluarga. Merujuk definisi tersebut, konflik pekerjaan-keluarga bisa disebabkan oleh dua faktor: keluarga bisa mengganggu pekerjaan (konflik keluarga pada pekerjaan) atau pekerjaan bisa mengganggu keluarga (konflik pekerjaan pada keluarga).

Aspek-aspek dari *work-family conflict* menurut Greenhaus & Beutell (1985) pertama yakni *Time-Based Conflict* yaitu konflik yang berdasar masalah waktu cukup konsisten dengan jam kerja yang berlebihan dan dimensi konflik dalam jadwal kerja yang diidentifikasi oleh Pleck et. Al. dan peran berlebihan yang diidentifikasi oleh (Kahn et al., dalam Greenhaus & Beutell, 1985). Konflik yang berdasar waktu terbagi menjadi 2 bentuk: (1) tekanan waktu yang diasosiasikan dengan keanggotaan dalam satu peran tidak memungkinkan untuk dapat memenuhi harapan-harapan yang datang dari peran yang lain secara fisik; (2) tekanan-tekanan juga dapat menghasilkan keasyikan dalam menjalani suatu peran tertentu ketika ia dalam waktu yang sama juga berusaha untuk memenuhi apa yang diminta dari perannya yang lain (Greenhaus & Beutell, 1985).

Sumber konflik yang berhubungan dengan pekerjaan. Konflik antara pekerjaan-keluarga dikaitkan secara positif dengan jumlah jam kerja per-jam dalam satu minggu, serta jumlah jam yang digunakan untuk bekerja/pulang pergi kerja setiap minggunya. Konflik antara pekerjaan-keluarga juga telah dikaitkan dengan jumlah dan frekuensi lembur, kehadiran dan ketidakteraturan dalam pergantian shift kerja. Selain itu, Beutell dan Greenhaus (1985) menyatakan bahwa keluarga besar menghasilkan konflik terutama untuk wanita yang suaminya sangat terlibat dalam karir pekerjaan mereka (suami) sendiri. Cukup masuk akal bahwa seorang lelaki yang sangat terlibat dalam pekerjaannya akan mendedikasikan sedikit waktu untuk keluarganya, sehingga meningkatkan permintaan-permintaan yang sudah terbilang cukup berat yang dibebankan oleh keluarga besar yang lainnya kepada istri.

Tekanan-tekanan mengenai peran wanita dalam keluarga juga dapat menjadi fungsi dari jumlah jam yang digunakan untuk bekerja di luar rumah. Seperti contohnya, wanita yang sudah menikah yang bekerja paruh waktu lebih sering mengalami konflik yang berhubungan dengan rumah tangga dibandingkan wanita-wanita yang bekerja secara penuh (*full time*). Wanita yang bekerja paruh waktu dapat mengalami peran dengan beban yang berlebihan; mereka bukan hanya bekerja di luar rumah namun mereka juga bekerja secara penuh sebagai ibu rumah tangga. Hal ini bisa juga disebabkan oleh pekerjaan paruh waktu (setidaknya untuk wanita) tidaklah terlalu berpengaruh dalam meringankan beban wanita dalam memberikan waktu kepada keluarga dan bahkan dapat meningkatkan tekanan-tekanan yang dibebankan kepadanya (Greenhaus & Beutell, 1985).

Temuan-temuan dari penelitian empiris secara umum konsisten dan sesuai dengan pemikiran mengenai konflik yang didasari oleh waktu. Jadwal kerja, orientasi kerja, pernikahan, anak-anak, dan pola pekerjaan istri/suami dapat menghasilkan tekanan dalam berpartisipasi secara mendalam dalam peran di pekerjaan atau peran di keluarga. Konflik dialami ketika tekanan terhadap waktu tidak sesuai dengan permintaan dari peran di bidang lainnya (Greenhaus & Beutell, 1985).

Strain-Based Conflict merupakan suatu bentuk konflik antara pekerjaan-keluarga melibatkan tekanan yang dihasilkan dari setiap peran yang ada. Terdapat bukti-bukti yang cukup yang menyatakan bahwa sumber pemberi stres dalam pekerjaan dapat menghasilkan gejala-gejala tekanan seperti ketegangan, kegelisahan, keletihan, depresi, apati/ kelesuan, dan iritabilitas. Konflik yang didasari oleh tekanan, sesuai dengan dimensi keletihan/iritabilitas muncul ketika tekanan dalam suatu peran mempengaruhi performa orang tersebut dalam perannya yang lain. Peran-peran tersebut tidak sesuai dalam pengertian bahwa tekanan yang diciptakan oleh seseorang tidak memungkinkan untuknya untuk memenuhi apa yang diminta oleh peran lainnya (Greenhaus & Beutell, 1985).

Sumber konflik yang terkait dengan pekerjaan yakni ambiguitas dan atau konflik didalam peran pekerjaan memang terkait dengan konflik antara pekerjaan-keluarga. Sebagai tambahan, dukungan pemimpin dalam level yang rendah dan fasilitas interaksi dapat menghasilkan konflik antara pekerjaan-keluarga (Greenhaus & Beutell, 1985).

Konflik antara pekerjaan-keluarga tidak cukup terkait dengan tantangan tugas, keberagaman, dan kepentingan dan lebih terkait dengan otonomi tugas. Namun, Burke et al (dalam Greehaus & Beutell, 1985) menemukan tidak ada hubungan antara beberapa variabel lingkup pekerjaan dengan konflik. Studi lainnya juga menemukan tidak adanya hubungan antara lingkup pekerjaan dengan konflik sehingga dapat menyediakan bukti lebih banyak untuk mendukung pemikiran mengenai konflik yang didasari oleh tekanan (*strain based conflict*), karena beberapa pekerja yang bekerja dengan tugas-tugas yang bersifat tidak menantang, biasa dilakukan setiap hari/bersifat rutinitas, dan tidak penting mengalami tekanan dalam level tinggi yang pada akhirnya dapat menghasilkan konflik antara pekerjaan-keluarga (Greenhaus & Beutell, 1985).

Beutell dan Greenhaus (1985) menemukan bahwa perempuan yang karirnya berorientasi pada bidang yang tidak sama dengan pekerjaan suaminya mengalami konflik yang relatif intense mengenai peran di dalam dan di luar rumah. Ketidaksetujuan antara suami-istri mengenai peran masing-masing dalam keluarga dan ketidaksamaan sikap terhadap status istri sebagai seseorang yang memiliki pekerjaan juga dapat berpengaruh pada ketegangan di dalam keluarga. Perbedaan dalam kepercayaan pokok dapat melemahkan sistem dukungan satu sama lain dan menghasilkan stres. Apabila dilihat secara keseluruhan, temuan-temuan ini menyatakan bahwa tekanan, konflik, atau tidak adanya dukungan dari anggota keluarga dapat mempengaruhi konflik antar pekerjaan-keluarga. Mengenai bidang pekerjaan, karakteristik peran keluarga yang menghasilkan komitmen mengenai masalah waktu juga dapat secara langsung atau tidak langsung menghasilkan tekanan (contohnya seperti kehadiran anak-anak).

Behavior-Based Conflict yakni pola tertentu dari peran dari tingkah laku dapat tidak sesuai dengan harapan menyangkut tingkah laku di peran yang lainnya. Telah disarankan sebelumnya, seperti contohnya, bahwa lelaki, stereotip seorang manager menekankan kepercayaan akan kemampuan dirinya sendiri dalam bekerja, kestabilan secara emosional, keagresifan, dan keobyektifan. Anggota keluarga mungkin mengharap seseorang untuk bersikap hangat, mengasuh, emosional, dan rapuh dalam interaksi mereka. Jika seseorang tidak bisa menyesuaikan tingkah lakunya untuk mengikuti harapan dari peran yang lainnya, besar kemungkinan ia akan mengalami konflik antara peran yang satu dengan yang lainnya (Greenhaus & Beutell, 1985).

Konflik pekerjaan-keluarga memiliki sebab, prediktor, dan faktor resiko yang datang dari tiga sumber umum: individu, lingkungan peran keluarga, dan lingkungan peran pekerjaan. Meskipun mungkin kita menganggap variabel-variabel ini sebagai penyebab konflik pekerjaan-keluarga, karakteristik kepribadian dapat menjadi faktor resiko pada Konflik pekerjaan-keluarga atau faktor pelindung (pencegah) terhadap konflik pekerjaan-keluarga *work family conflict*. Beberapa penelitian terdapat satu pengecualian yaitu sebuah studi yang menunjukkan bahwa memiliki *kesibukan* adalah faktor resiko konflik keluarga-pada-pekerjaan (Greenhaus & Beutell, 1985).

Self-Compassion

Self-compassion merupakan rasa iba dan mengasihi meliputi perasaan tersentuh atas penderitaan orang lain, terbuka kepada kesadaran akan penderitaan diri dan orang lain dan tidak menghindarinya atau melepaskan diri dari hal tersebut, sehingga perasaan tentang kebaikan terhadap diri dan orang lain dan keinginan untuk mengurangi penderitaan mereka muncul (Neff, 2003). *Self-compassion* secara konsep memiliki tiga komponen inti yaitu kebaikan diri versus penerimaan diri, rasa kemanusiaan pada umumnya versus isolasi, dan kehati-hatian versus identifikasi berlebihan, ketika dikaitkan dengan pengalaman yang menyakitkan (Germer & Neff, 2013).

Menurut Neff (2003) hal ini juga meliputi pemahaman yang tidak bersifat menilai kepada mereka yang gagal atau melakukan kesalahan, sehingga tindakan dan tingkah laku mereka dilihat dari konteks pemahaman bahwa setiap manusia dapat berbuat kesalahan. Maka dari itu, *self-compassion* pun meliputi perasaan tersentuh dan terbuka

terhadap penderitaan diri sendiri, tidak menghindari atau melepaskan diri dari hal tersebut, namun meningkatkan keinginan untuk mengurangi penderitaan seseorang dan menyembuhkannya dengan kebaikan.

Melalui tulisan dari berbagai pengajar agama Buddha, Neff (2012) mendefinisikan *self-compassion* dalam tiga komponen utamanya: kebaikan terhadap diri sendiri (*self kindness*), suatu pengertian tentang kemanusiaan pada umumnya (*a sense of common humanity*), dan kesadaran berpikir yang berhati-hati (*mindfulness*).

Self-compassion memiliki tiga komponen dasar menurut Neff (2012) yang pertama yakni *self-kindness* yang merupakan bahwa *self-compassion* mencakup menjadi hangat dan pengertian terhadap diri sendiri, ketika menderita, gagal atau merasa tidak cukup, daripada menyakiti diri sendiri dengan kritik mengenai diri sendiri. Ini menekankan bahwa menjadi tidak sempurna dan mengalami kesulitan dalam hidup adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari oleh siapapun, maka dari itu lebih memilih untuk menenangkan dan mengasihi diri sendiri ketika menghadapi kesakitan dibandingkan ketika menjadi marah ketika kehidupan tidak seperti apa yang diharapkan. Jelas-jelas mengakui permasalahan-permasalahan dan ketidakmampuan tanpa menilainya secara negatif, sehingga dapat melakukan apa yang perlu untuk membantu diri sendiri. Tidak bisa selalu mendapatkan apa yang diri sendiri mau, tidak bisa selalu berhasil menjadi siapa yang diri ingini. Ketika realitas ini disangkal atau ditentang, penderitaan muncul dalam bentuk stres, frustrasi dan kritik terhadap diri sendiri. Namun, ketika realitas ini diterima dengan perbuatan baik, menciptakan emosi positif tentang kebaikan dan kepedulian yang membantu diri untuk bertahan.

Common Humanity yakni satu dari berbagai masalah terbesar terkait penilaian diri yang keras adalah bahwa hal ini cenderung membuat diri merasa terisolasi. Ketika kita menyadari sesuatu tentang diri sendiri yang tidak disukai, secara irasional merasa bahwa semua orang lain memiliki kehidupan yang sempurna dan hanya *aku* yang tidak berkecakapan. Hal ini bukanlah sebuah proses yang logis, namun adalah semacam penyimpangan terhadap pemikiran yang menempatkan seseorang untuk hanya peduli dengan dirinya sendiri: fokus terhadap ketidakcakapan kita membuat kita suatu penglihatan dari terowongan sehingga kita tidak bisa melihat apapun kecuali diri kita sendiri, representasi dari diri kita sendiri yang tidak berharga. Sama halnya dengan ketika dalam kehidupan eksternal kita semuanya tidak berjalan sesuai dengan keinginan kita, merasa bahwa entah bagaimana orang lain memiliki nasib yang lebih mudah daripada kita, bahwa situasi kita sangatlah abnormal bahkan tidak adil. Ketika pengalaman kita diterjemahkan dalam perspektif ini, kita melupakan bagaimana orang lain juga pernah berada di posisi yang sama seperti kita juga. *Self-compassion* memberitahu bahwa tantangan dalam hidup dan kegagalan personal adalah bagian dari menjadi manusia, suatu pengalaman yang kita semua pernah rasakan. Dengan begini, *self-compassion* membantu kita untuk merasa tidak terlalu dikucilkan dan terisolasi ketika kita kesakitan.

Mindfulness adalah suatu yang tidak bersifat menilai, keadaan pikiran yang mau menerima, dimana pemikiran dan perasaan diamati sebagaimana adanya, tanpa menekan atau menyangkalnya. Kita tidak bisa mengabaikan rasa sakit dan merasakan perasaan iba dan mengasihi diri dalam waktu yang sama. Tentu saja, kita mungkin

berpikir bahwa menderita adalah suatu yang jelas akan dirasakan. Namun, berapa banyak dari kita, yang ketika melihat refleksi diri kita di kaca dan tidak menyukai apa yang kita lihat, ingat bahwa ini adalah suatu momen penderitaan yang patut untuk mendapatkan respon berupa rasa iba dan kasih sayang. Sama halnya, ketika kehidupan menjadi serba salah, kita sering mengaktifkan mode pemecahan masalah seketika tanpa mengetahui bahwa kita sendiri seang dalam kesakitan atau menyadari bahwa kita juga butuh untuk menenangkan diri kita sendiri terhadap kesulitan yang sedang dihadapi. Sebaliknya, *mindfulness* mengharuskan bahwa kita tidak boleh terlalu banyak mengaitkan diri kita dengan pemikiran atau perasaan negatif, sehingga kita terjebak dan tersingkirkan oleh reaksi penolakan kita sendiri. Perenungan seperti ini menyempitkan fokus kita dan lebih menekankan implikasi mengenai kelayakan diri kita sendiri. Ruang mental yang disediakan melalui mengambil pendekatan diri pemikiran seperti ini untuk mendekati perasaan kesulitan kita, memperkenalkan kejelasan, persektif dan ketenangan hati yang besar.

Self-compassion menurut Neff (2003) merupakan perasan iba dan mengasihi yang meliputi perasaan tersentuh atas penderitaan diri sendiri dan orang lain, terbuka kepada kesadaran akan penderitaan diri dan orang lain dan tidak menghindarinya atau melepaskan diri dari hal tersebut, sehingga perasaan tentang kebaikan terhadap diri sendiri dan orang lain akan muncul.

Menurut Neff (2012) *compassion* mengisyaratkan suatu pemahaman dan cara pandang yang jelas terhadap keadaan menderita. Ini mencakup perasaan tentang kebaikan, kepedulian, dan pengertian terhadap orang-orang yang sedang kesakitan, sehingga keinginan untuk meringankan penderitaan tersebut muncul secara natural. Akhirnya, *compassion* melibatkan mengenali kondisi seluruh umat manusia yang fragil dan tidak sempurna secara apa adanya.

Konsep *self-compassion* muncul karena adanya kritik terhadap konsep-konsep yang telah berkembang sebelumnya, seperti *self esteem*, *self efficacy*, *self regulation* yang cenderung mengedepankan tentang prestasi diri atas perbandingan dengan orang lain (Hidayati & Maharani, 2013). Menurut Hidayati (2015) *self-compassion* adalah disposisi kepribadian yang berupa kemampuan penerimaan diri yang menimbulkan ketenangan, empati, kepekaan, kehangatan, dan kesabaran individu dalam menghadapi permasalahan dan individu lain.

Self-compassion memiliki tiga komponen favorable dan tiga komponen unfavorable menurut (Listiyandini, 2016), komponen favorable yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* sedangkan komponen unfavorable yakni *self judgement*, *isolation* dan *over-identification*. Kemampuan untuk menggunakan kerangka berpikir dan sudut pandang orang lain, juga terkait dengan kemampuan individu untuk keluar dari dirinya, maka individu tersebut akan mampu mengambil perspektif individu lain serta memandang diri dan pengalamannya sendiri secara lebih objektif. Kesadaran atas pengalaman yang dihadapi secara jelas, dan seimbang disebut dengan *mindfulness*, yang merupakan bagian dari lokus kendali internal (*internal locus of control*) pada kepribadian individu (Hidayati, 2015).

Penelitian menyebutkan bahwa *self-compassion* adalah prediktor yang kokoh dalam kesehatan psikologis. Level *self-compassion* yang tinggi telah diasosiasikan dengan level depresi, kegelisahan, kesempurnaan manusia, pikiran yang tertekan, ketakutan akan kegagalan, dan sikap egois (Neff, 2003a dalam Neff & Yarnell, 2013). *Self-compassion* juga telah dikaitkan kepada keadaan positif seperti kepuasan hidup yang tinggi, intelegensi emosional, isinisaif personal, kompetensi diri, kebahagiaan, keterikatan yang terjamin dan koneksi social (Neff, 2003 dalam Neff & Yarnell, 2013). Hal ini mengusulkan bahwa *self-compassion* bukanlah sebuah cara untuk menyimpangkan masa lalu atau kejadian di waktu sekarang untuk melihat orang secara positif. *Self-compassion* atau rasa iba dan mengasihi diri sendiri telah diperlihatkan untuk mendapatkan keabsahan diskriminan dengan menghiraukan ukuran yang lain dalam lingkup penyesuaian psikologis seperti kepercayaan diri, jaminan keterkaitan, efek negative, dan *Big Five* yaitu lima sifat karakter manusia yang terdiri dari ekstroversi, mendengarkan hati nurani, terbuka terhadap pengalaman, mudah diterima oleh orang lain, serta *neuroticism*.

Self-compassion

Berdasarkan berbagai teori-teori yang dijelaskan sebelumnya, maka ada keterkaitan antara *self-compassion* terhadap *work family conflict* istri bekerja yang merawat suami pasca stroke. Terdapat sebuah proses dimana ketika seorang istri bekerja yang merawat suami stroke juga memiliki *self-compassion* dalam dirinya saat menjalankan berbagai peran dalam hidupnya termasuk dalam merawat suaminya yang menjadi pasien stroke.

Dari berbagai peran yang dijalani oleh seorang istri bekerja yang merawat suami pasca stroke ini akan menjadi permasalahan yang dimana permasalahan yang awalnya bersumber dari keluarga bisa menjadi suatu permasalahan yang lebih besar dan dapat berdampak pada pekerjaan dan tempat kerja, hal ini yang disebut dengan *work family conflict*. Konflik pekerjaan-keluarga adalah bentuk konflik antar peran dari peran pekerjaan dan peran keluarga yang berjalan tidak seimbang atau saling berbenturan (Greehaus & Beutell, 1985).

Penelitian dari Yuniarsih (2010), mengenai *caregiver* pasien stroke diketahui bahwa adanya dampak fisik psikologis dan spiritual. Pada segi keyakinan diri *caregiver* diketahui adanya kepasrahan dimana menganggap bahwa penyakit yang dialami pasien stroke adalah cobaan dan takdir dari Tuhan, hal ini menjadi stimulus adanya *self-compassion* oleh *caregiver* dalam dirinya.

Menjadi seorang istri bekerja yang merawat suami pasca stroke tidaklah mudah karena segala aktivitas dan kebutuhan pasien stroke akan bergantung kepada yang menjaganya. Dari dampak-dampak yang telah disebutkan akan berkurang atau menurun jika seorang istri bekerja yang merawat suami pasca stroke memiliki *self-compassion* dimana seseorang akan mampu mengolah segala permasalahan menjadi sebuah pemikiran positif dan bentuk perilaku yang positif. Hal ini akan berpengaruh pada kondisi psikologis, fisik dan biopsiritual. Perasaan tertekan, sedih hingga khawatir akan berubah menjadi pemikiran yang positif sehingga istri bekerja yang merawat suami pasca stroke seperti akan lebih bersemangat lagi menghadapi permasalahan, akan lebih bersemangat dalam aktivitas sehari-hari dan khususnya dalam pekerjaan dan di tempat kerja. Pada pengaruh fisik akan berubah menjadi memiliki

sikap kerja yang positif dan profesional. Jika seorang istri bekerja yang merawat suami pasca stroke memiliki *self-compassion* yang tinggi atau positif maka tidak akan mengalami *work family conflict*.

Self-compassion merupakan rasa iba dan mengasihi meliputi perasaan tersentuh atas penderitaan orang lain, terbuka kepada kesadaran akan penderitaan orang lain dan tidak menghindarinya atau melepaskan diri dari hal tersebut, sehingga perasaan tentang kebaikan terhadap orang lain dan keinginan untuk mengurangi penderitaan mereka muncul (Neff, 2003). *Self-compassion* secara konsep memiliki tiga komponen inti yaitu kebaikan diri versus penerimaan diri, rasa kemanusiaan pada umumnya versus isolasi, dan kehati-hatian versus identifikasi berlebihan, ketika dikaitkan dengan pengalaman yang menyakitkan (Germer & Neff, 2013).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan *self-compassion* yang dimiliki oleh seorang istri bekerja dalam menghadapi konflik pekerjaan-keluarga merupakan suatu kemampuan baik secara pemikiran dan perilaku akan memunculkan sikap yang optimistis dan positif baik di rumah maupun pada pekerjaan yang sedang dijalani.

Hipotesis

Self compassion memiliki hubungan negatif pada konflik pekerjaan-keluarga istri bekerja yang merawat suami pasca stroke. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah konflik pekerjaan-keluarga yang dialami. Begitu pula sebaliknya, Jika semakin rendah *self-compassion*-nya maka semakin tinggi konflik pekerjaan-keluarga yang dialami istri bekerja yang merawat suami pasca stroke.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif, dimana pendekatan ini bertujuan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi. Studi semacam ini memungkinkan pengukuran beberapa variabel dan saling hubungannya secara serentak dalam keadaan realistiknya (Suryabrata, 2011).

Subjek Penelitian

Populasi penelitian ini adalah istri bekerja yang memiliki suami pasca stroke dari pasien stroke di Kabupaten Mojokerto wilayah Kecamatan Jatirejo yang berjenis kelamin perempuan yang memiliki karakteristik sampel yang dibutuhkan. Karakteristik subjek penelitian adalah perempuan yang bekerja, memiliki suami yang menderita stroke yang tidak mampu menggerakkan sebagian anggota tubuhnya dan memerlukan alat bantu atau orang lain yang membantu, berusia 40-60 tahun. Pengambilan sampel subjek menggunakan *purposive sampling* yakni teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Banyaknya subjek yang diteliti yakni 50 orang, hal ini mengacu kepada ukuran sampel menurut Fraenkel, Wallen dan Hyun (2012) yang menyebutkan bahwa jumlah sampel minimum

yang disarankan adalah 50 untuk studi korelasional, 100 untuk studi deskriptif dan 30 disetiap kelompok untuk eksperimen dan studi kausal-komparatif kemudian diolah menggunakan analisa *product moment*.

Variabel dan Instrumen Penelitian variabel

Pada penelitian ini menggunakan dua variabel yakni variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Pada variabel bebas (*independent*) yaitu *self-compassion* dan variabel terikat (*dependent*) yaitu *work family conflict*.

Self-compassion merupakan sebuah kondisi dimana seseorang mendapatkan rasa mengasihi diri dan perasaan tersentuh atas penderitaan diri, terbuka kepada kesadaran akan penderitaan diri dan tidak menghindarinya atau melepaskan diri dari hal tersebut, sehingga perasaan tentang kebaikan terhadap orang lain. *Self-compassion* secara konsep memiliki tiga komponen inti yaitu kebaikan diri versus penerimaan diri, rasa kemanusiaan pada umumnya versus isolasi, dan kehati-hatian versus identifikasi berlebihan, ketika dikaitkan dengan pengalaman yang menyakitkan (Germer & Neff, 2013). *Self-compassion* diukur dengan skala *self-compassion scale* atau (SCS) yang memiliki jumlah item sebanyak 20 (Arief, 2014). Skala dalam penelitian ini menggunakan skala *likert* dengan empat pilihan jawaban yang ada yakni Selalu (SL), Sering (S), Jarang (J) dan Tidak pernah (TP).

Konflik pekerjaan-keluarga merupakan bentuk konflik antar peran yaitu antara peran pekerjaan dan peran keluarga yang berjalan tidak seimbang dan saling timpang tindih. Konflik pekerjaan-keluarga timbul karena ada ketidakseimbangan antara pekerjaan dan tanggungjawab keluarga, yang menyebabkan timbulnya suatu masalah. Konflik pekerjaan-keluarga diukur dengan skala *work-family conflict scale* atau (WAFCS) yang berjumlah 38 aitem oleh (Khoiroh, 2015) disusun berdasarkan aspek *Time based conflict*, *Strain based conflict* dan *Behavior based conflict*. Skala dalam penelitian ini menggunakan skala *likert* dengan empat pilihan jawaban yang ada yakni Selalu (SL), Sering (S), Jarang (J) dan Tidak pernah (TP).

Validitas Instrumen

Validitas item akan dilihat berdasarkan nilai korelasi item dengan skor total yang menunjukkan skala *self-compassion* gugur sebanyak 1 item, sedangkan pada skala konflik pekerjaan-keluarga gugur sebanyak 8 item. Berikut dibawah ini detail indeks validitas masing-masing skala:

Tabel 1. Indeks Validitas Alat Ukur

Alat Ukur	Jumlah Item Diujikan	Jumlah Item Valid	Index Validitas
Skala Konflik Pekerjaan-Keluarga	38	30	0.221-0.750
Skala <i>Self-Compassion</i>	20	19	0.228-0.551

Setelah dihitung menggunakan program SPSS versi 21 didapatkan hasil uji coba pada 75 orang wanita bekerja yang merawat dan memiliki suami stroke dari skala konflik pekerjaan-keluarga yang terdiri dari 38 item yang diujikan terdapat 30 item diantaranya yang valid dengan indeks validitas berkisar 0.221-0.750 sedangkan terdapat 20 item pada skala *self-compassion* yang diujikan hanya 19 item yang dinyatakan valid dengan indeks 0.228-0.551.

Reliabilitas Instrumen

Tabel 2. Reliabilitas Alat Ukur

Alat Ukur	Alpha
Skala Konflik Pekerjaan-Keluarga	0.865
Skala <i>Self-Compassion</i>	0.768

Pada tabel diatas diketahui bahwa kedua instrumen yang digunakan dalam penelitian dinyatakan reliable dengan tingkat reliabilitas yang cukup memadai jika dibandingkan dengan syarat *cronbach alpha* yaitu, 0.60 atau 60% yakni pada kedua instrumen adalah 0,865 dan 0,768.

Prosedur dan Analisa data Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga tahapan prosedur yakni:

Tahap pertama yakni persiapan, pada tahap ini dimulai dari menyusun proposal penelitian dan diajukan kepada dosen pembimbing skripsi. Peneliti selanjutnya menyusun dan melakukan adaptasi dan modifikasi skala atau alat ukur menurut aspek dalam variabel pada penelitian. Selanjutnya, peneliti meminta izin kepada berbagai dinas mulai dari Bupati Mojokerto, Kepala Dinas Kesehatan dan Kepala Puskesmas Jatirejo. Pada tahap pelaksanaan *tryout* diketahui menghasilkan item *self-compassion* yang valid berjumlah 19 aitem dan pada konflik pekerjaan-keluarga didapatkan 30 aitem yang valid. Pada proses *try out* dilaksanakan di wilayah Kecamatan Jatirejo yang berlangsung selama satu minggu.

Pada tahap kedua yakni pelaksanaan, tahap ini dimana peneliti akan memulai untuk turun lapang mengambil data dengan menyebarkan skala yang telah dibuat pada subjek yang memenuhi kriteria peneliti yakni istri bekerja yang memiliki suami pasca stroke baik di rumah maupun ditempat kerja guna memenuhi jumlah subjek yang diperlukan peneliti. Peneliti dalam hal ini menyebarkan skala dengan proses langsung mengambil data dengan wawancara *door to door* rumah subjek. Peneliti juga meminta bantuan teman peneliti yang masih satu desa dengan subjek penelitian, dengan proses penelitian berlangsung kurang lebih satu bulan.

Pada tahap terakhir yakni tahap analisa data, dimana peneliti harus menganalisa data dari hasil tahap pelaksanaan. Data yang diperoleh peneliti kemudian diinput dan dihitung menggunakan *software* yang bernama *Statistical Package For Social Science* (SPSS) 21 untuk menguji korelasi antar variabel penelitian.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada istri bekerja yang memiliki suami pasca stroke yang tersebar di Kecamatan Jatirejo, Kabupaten Mojokerto, Jawa Timur yang melibatkan 50 orang istri yang memiliki suami stroke dan memiliki pekerjaan serta berusia 40 hingga 60 tahun. Kategori data disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Data Demografis

Jenis Kelamin		
Kategori	Frekuensi	Subjek (%)
Perempuan	50	100%
Total	50	100%
Usia		
Kategori	Frekuensi	Subjek (%)
40-50 tahun	27	54,0%
51-60 tahun	23	46,0%
Total	50	100%
Pekerjaan		
Kategori	Frekuensi	Subjek (%)
PNS	13	26,0%
Swasta	11	22,0%
Wirausaha	9	18,0%
Buruh	17	34,0%
Total	50	100%

Pada tabel diatas diketahui angka menunjukkan banyaknya jumlah subjek dalam penelitian adalah 50 orang yang mana prosentase diketahui sebesar 100%, sedangkan pada tabel usia diketahui adanya pembagian usia menjadi dua sehingga terdapat usia 40-50 tahun sebanyak 27 orang dengan prosentase sebesar 54,0% sedangkan sisanya terdapat pada usia 51-60 tahun sebanyak 23 orang dengan prosentase sebesar 56,0%. Pada jenis pekerjaan subjek diketahui tersebar menjadi beberapa jenis dengan jumlah terbanyak subjek bekerja sebagai buruh dengan prosentase 34,0% dan pekerjaan dan paling sedikit bekerja sebagai wirausaha dengan prosentase sebesar 18,0%.

Tabel 4. Distribusi Data Berdasarkan Kategori *Self-Compassion* dan Konflik Pekerjaan-Keluarga

Konflik Pekerjaan-Keluarga			
Kategori	Range	Frekuensi	Subjek (%)
Tinggi	$X > 83,099$	6	12,0%
Sedang	$59,301 \leq X \leq 83,099$	35	70,0%
Rendah	$X < 59,301$	9	18,0%
Total		50	100%

<i>Self-Compassion</i>			
Kategori	Range	Frekuensi	Subjek (%)
Tinggi	$X > 71,604$	4	8,0%
Sedang	$62,876 \leq X \leq 71,604$	44	88,0%
Rendah	$X < 62,876$	2	4,0%
Total		50	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui adanya nilai yang menunjukkan perbedaan nilai dari kedua variabel. Pada variabel konflik pekerjaan-keluarga diketahui ada enam subjek yang memiliki nilai tertinggi sebesar 12,0%, sedangkan pada nilai rata-rata terdapat 35 subjek dengan prosentase sebesar 70,0%, sedangkan sisanya 9 subjek pada nilai rendah dengan prosentase sebesar 18,0%. Pada tabel *self-compassion* nilai tertinggi subjek terdapat prosentase sebesar 8,0% terdapat 4 subjek, kemudian pada kategori nilai sedang atau rata-rata terdapat 44 subjek dengan prosentasi 88,0%, terakhir pada kategori rendah terdapat dua subjek dengan prosentase 4,0%

Tabel 5. Hasil Analisis Skala *Self-Compassion* dan Konflik Pekerjaan-Keluarga

Koefisiensi Korelasi (r)	Indeks Analisis
Koefisien Korelasi (r)	-0.428
Koefisien Determinasi (r^2)	0.183
Taraf Kemungkinan Kesalahan	1%
P (nilai signifikansi)	0.002

Dilihat dari tabel hasil analisis skala diatas diketahui bahwa adanya koefisien korelasi terdapat hubungan negatif yang signifikan, bahwa semakin tinggi *self-compassion* seseorang maka semakin rendah konflik pekerjaan-keluarga yang dialami, begitu pula sebaliknya. Pada hasil koefisien determinan (r^2) diketahui *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 18,3% terhadap konflik pekerjaan-keluarga, sedangkan 81,7% lainnya disebabkan oleh faktor lain.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisa data penelitian ini diketahui terdapat hubungan negatif yang signifikan, yang memiliki arti bahwa semakin rendah *self-compassion* seseorang maka semakin tinggi konflik pekerjaan-keluarga, begitu pula sebaliknya jika semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah konflik pekerjaan-keluarga yang dialami oleh seorang istri bekerja yang memiliki suami pasca stroke. Sejalan dengan penelitian hubungan *self-compassion* dengan *work family-conflik* pada staff PMI Jawa Tengah menjelaskan bahwa *self-compassion* memiliki sumbangan terhadap adanya penurunan faktor *work family-conflik* yang dialami oleh staff PMI Jawa Tengah (Hidayati, 2015). Bellavia dan Frone (2005) mengemukakan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi konflik pekerjaan-keluarga; diantaranya yakni keadaan dalam diri individu (1) meliputi ciri kepribadian dan demografis., peran keluarga (2) meliputi adanya interaksi antar anggota keluarga, waktu untuk mengerjakan pekerjaan rumah tangga, adanya kehadiran anak dan dukungan soisal dari keluarga kepada individu., terakhir yakni peran pekerjaan (3) meliputi waktu kerja, konflik peran kerja, dan

karakteristik dari pekerjaan. Adanya interaksi dengan individu lain membawa konsekuensi timbulnya permasalahan, dalam hal ini *self-compassion* akan membantu seorang individu untuk tidak cenderung mengalami ketidaknyamanan emosional (Germer, 2009).

Berdasarkan hasil koefisien determinan (r^2) diketahui sebesar 0,183 yang memiliki arti bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 18,3% terhadap konflik pekerjaan-keluarga pada seorang istri bekerja yang memiliki suami pasca stroke. Hal ini menjelaskan bahwa ketika seorang istri bekerja yang memiliki suami pasca stroke memiliki *self-compassion* yang rendah maka akan meningkatkan terjadinya konflik pekerjaan-keluarga yang dialami, begitu pula sebaliknya. Pada beberapa orang tidaklah mudah untuk menyeimbangkan antara tuntutan peran dalam pekerjaan dan tuntutan peran dalam keluarga. Setiap individu memiliki penilaian sendiri mengenai pengalaman yang dirasakan sebagai ketidakseimbangan dalam diri mereka. Individu juga menilai mengenai bagaimana mengatasi antara tuntutan pekerjaan dan tuntutan keluarga. Sehingga dengan adanya *self-compassion* membuat seorang individu akan mampu menempatkan diri sebagai manusia, sebagaimana individu lain pada umumnya, yang memperlihatkan keadaan yang tidak sempurna dan melakukan kesalahan (Ivanevich, Konopaske, dan Matteson, 2005).

Pada penelitian sebelumnya dengan variabel yang sama hanya menjelaskan sebatas menukur hubungan *self-compassion* dengan *work family-conflik* pada satu jenis pekerjaan dengan jumlah subjek 196 terdiri dari laki-laki berjumlah 142 orang dan wanita 54 orang. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa subjek terdiri dari 50 orang wanita yang menjadi istri bekerja sekaligus menjadi seorang istri bekerja yang memiliki suami pasca stroke terhadap suaminya yang terkena stroke, dengan usia 40-50 tahun sebanyak 27 orang atau sebesar 54,0% dan pada usia 51-60 tahun sebanyak 23 orang atau 46,0%. Pada jenis pekerjaan yang dominan yang dimiliki subjek yakni sebagai seroang buruh dengan jumlah 17 orang dengan prosentase sebesar 34,0%, sedangkan pada pekerjaan yang paling sedikit dilakukan yakni sebagai wirausaha dengan jumlah 9 orang dengan prosentase 18,0%.

Konflik pekerjaan-keluarga paling tinggi dialami oleh subjek yang berprofesi sebagai buruh, sedangkan pekerjaan yang cenderung rendah untuk mengalami konflik adalah wirausaha. Sesuai dengan indikator terjadinya konflik pekerjaan-keluarga seseorang disebabkan karena tuntutan perkawinan, tuntutan sebagai orang tua dan pekerjaan rumah tangga sekaligus faktor nilai-nilai budaya (Dhamayantie dan Fauzan, 2016). Konflik pekerjaan keluarga terjadi karena adanya pengalaman yang sering terjadi dalam pekerjaan dan keluarga yang memiliki konsekuensi besar bagi karyawan, keluarga dan perusahaan yang memperkerjakan. Konflik pekerjaan keluarga terjadi karena adanya tuntutan pada pekerjaan yang menyebabkan terganggunya peran pada keluarga, juga sebaliknya, jika terjadi tuntutan dalam keluarga maka akan terganggunya domain pada pekerjaan (Demerouti, 2012 dalam Sulistiawan dan Armuninggar, 2017).

Subjek yang memiliki *self-compassion* tinggi bekerja sebagai swasta, sedangkan pekerjaan dengan *self-compassion* rendah terdapat pada buruh. Jika *self-compassion* seseorang tinggi maka akan lebih terkait dengan perasaan bahagia, tingkat optimisme,

rasa ingin tahu, serta adanya penurunan kecemasan, depresi, ketakutan dan kegagalan. Maka sebaliknya akan sering mengalami kekhawatiran karena terlalu mementingkan diri sendiri, motivasi menurun (Neff, 2009). *Self-compassion* memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, namun tidak menghakimi diri sendiri dengan keras dan tidak mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri (Listiyandini, 2016).

Hasil penelitian ini menyebutkan ada hubungan negatif yang signifikan, terdapat 84.6% faktor eksternal lain yang dapat mempengaruhi konflik pekerjaan-keluarga selain *self-compassion*, adanya konflik pekerjaan yang terjadi pada seorang istri bekerja yang memiliki suami pasca stroke pasien stroke dengan melibatkan banyak variabel lainnya. Hasil penelitian menyebutkan bahwa adanya hubungan pada stress kerja terhadap kinerja wanita berperan ganda, karena stress yang tinggi pada seorang dapat menimbulkan gejala fisiologis. Dampaknya dari konflik keluarga-pekerjaan terhadap kinerja wanita yang berperan ganda menunjukkan adanya hubungan bahwa semakin tinggi konflik pekerjaan-keluarga akan mengurangi kinerja wanita berperan ganda karena disebabkan tugas wanita sebagai ibu rumah tangga sekaligus bertanggungjawab terhadap pekerjaannya (Roboth, 2015). Rahayuningsih (2013) menyebutkan bahwa konflik pekerjaan-keluarga mempengaruhi konflik peran seperti tambahan jam kerja, usia anak, jumlah anak, suami yang mengurus rumah tangga dan dalam mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Berdasarkan bentuk konflik pekerjaan-keluarga dan faktor-faktor lainnya yang berkemungkinan terjadi konflik pekerjaan-keluarga salah satunya adalah *self-compassion*.

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada jumlah subjek dan jenis pekerjaan subjek lebih heterogen di lapangan, kemudian pada latar belakang pendidikan yang beragam serta lebih memperbanyak lagi jumlah subjek.

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan konflik pekerjaan-keluarga. Koefisien korelasi sebesar ($r = -0.428$) yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan konflik pekerjaan-keluarga dan diketahui nilai signifikansi (P) sebesar 0.000 dimana nilai tersebut lebih kecil jika dibandingkan dengan 0.001 ($0.000 < 0.001$). Hal ini memiliki arti yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara *self-compassion* dengan konflik pekerjaan-keluarga. Artinya semakin tinggi *self-compassion* seseorang maka semakin rendah konflik pekerjaan-keluarga yang muncul, begitu pula sebaliknya jika semakin rendah *self-compassion* seseorang maka semakin tinggi konflik pekerjaan-keluarga yang akan muncul. Sumbangan efektif dari *self-compassion* dengan konflik pekerjaan-keluarga sebesar 18,3% sedangkan sebesar 81.7% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Implikasi dalam penelitian ini bagi seorang istri bekerja yang memiliki suami pasca stroke diharapkan untuk lebih meningkatkan *coping* stress dan regulasi emosi dengan cara lebih terbuka pada diri jika mengalami kesulitan dalam pekerjaan maupun dalam keluarga, kemudian mau untuk berkomunikasi kepada orang terdekat dengan

menceritakan keluh kesah yang dan tidak malu serta terbuka akan penderitaan yang dialami. Bagi peneliti selanjutnya jika tertarik dengan tema-tema yang selaras dengan penelitian ini, diharapkan untuk memperbanyak subjek penelitian, jenis pekerjaan lebih spesifik dengan latar belakang pendidikan yang lebih homogen.



REFERENSI

- Ahmad Amiah. (2008). Job, family and individual factors as predictors of work-family conflict. *The Journal of Human Resource and Adult Learning University Putra Malaysia*. Vol. 04. No. 01.
- Allen A. B & Leary, M. R. (2009). Self-compassion, stress and coping. *Journal Compilation Social and Personality Compass*. University of Duke. Vol. 04. No. 02.
- Agustina, K & Dewi, T. K. (2013). Strategi coping pada family caregiver pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Universitas Airlangga. Vol. 02. No. 03.
- Amaliya Riza. (2015). A literature review *work family conflict* and subctive well being inworking woman factors related to both variable. Psychology Forum University of Muhammadiyah Malang. ISBN: 978-979-796-324-8.
- Arief Tamimah. (2014). Hubungan antara self-compassion dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ashar, A & Harsanti, I. (2016). Hubungan *work family conflict* pada karyawan wanita perusahaan swasta. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 09. No. 02.
- Aun, N. S & Mohd, R. S. (2016). Informal caregiving: empowering social support programs by employers. *Article National University of Malaysia*.
- Bellavia, G. M. & Frone, M. R. (2005). *Work family conflict. Hanbook of work stress*. Sage Publication: California.
- Dhewi, R. T. (2017). Kebutuhan *caregiver* dalam merawat lansia dengan dimensia di panti werdha kota semarang. *Skripsi*. Universitas Diponegoro.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E & Hyun, H. H. (2012). How to design ad evaluate research in education (8rd ed). *America:Mc Graw Hill*.
- Germer, C. K. (2009). *The mindfull path to self compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. The Guildford Press: London.
- Greehaus J. H & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Journal Academy of Management review*. Vol. 10. No. 01.
- Hidayati, F. N. R. (2015). Hubungan antara self compassion dengan *work family conflict* pada staff markas Palang Merah Indonesia Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi UNDIP*. Vol.14. No.02.
- Ioannidi, D. E., dkk. (2016). The implication of the conflict between work and family in strain levels: a review paper. *A Review Paper Psychology of Scientific Research Publishing*. University of Athens.7, 1138-1145.

- Ivancevich, J. M., Konopaske, R. & Matteson, M. (2005). *Organizational behavior and management*. Mc Graw-Hil: New York.
- Julianti, E. (2013). Pengalaman *caregiver* dalam merawat pasien pasca stroke dirumah pada wilayah kerja puskesmas benda baru kota tangerang selatan. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Khoiroh Mamluatul. (2015). Hubungan konflik peran ganda kerja-keluarga dengan kesejahteraan psikologis perawat perempuan di peskesmas guluk-guluk sumenep madura. *Skripsi*. UIN Maliki Ibrahim Malang.
- Listiyandini, R. A. (2016). Hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia 2016*. Vol.01.
- Maharani A. L (2017). Regulasi emosi pada ibu bekerja yang mengalami konflik peran ganda. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2:85-101, 2003.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*. DOI: 10.1159/000215071.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germerr & R, Siegel (Eds), *Compassion and Wisdom in Psychoteraphy*. New York:Guilford Press.
- Neff, K. D & Yarnell, L. M. (2012). Self-compassion, interpersonal conflict resolution, and well-being. *Article United Kingdom*.
- Neff, K. D & Germer, C. K. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology: in session*. Vol. 69(8), 1-12.
- Rahayuningsih Ida. (2013). Konflik peran ganda pada tenaga kerja perempuan. *Jurnal Psikosains*. Vol. 05. No. 02.
- Rizqi, A. R & Sami'an. (2013). Hubungan antara work engagemet dan work-family conflict pada wanita yang bekerja. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*. Vol. 02. No. 03.
- Roboth, J. Y. (2015). Analisis work family conflict, stress kerja dan kinerja wanita berperan ganda pada yayasan compassion east Indonesia. *Jurnal Riset Bisnis dan Manajemen*. Vol. 03. N. 01.
- Soeharto, T. N & Kuncoro, M.W. (2015). Dukungan suami dan kepuasan kerja yang dimediasi oleh konflik pekerjaan-keluarga pada ibu yang bekerja. *Jurnal Psikologi*. Vol. 42. No.03.

Sulistiawan Jovi & Armuninggar Aris. (2017). Konflik pekerjaan-keluarga: tipe konflik dan dampaknya pada kepuasan. *Jurnal Ilmiah Manajemen* Vol. 07. No. 01.

Sumadi Suryabrata. (2011). *Metode penelitian*. Jakarta:Rajawali Press.

Sugiyono. (2013). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung:Alfabeta

Susanti, S & Ekayati, I. N. (2013). Peran pekerjaan, peran keluarga dan konflik pekerjaan pada perawat wanita. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 02. No. 02.

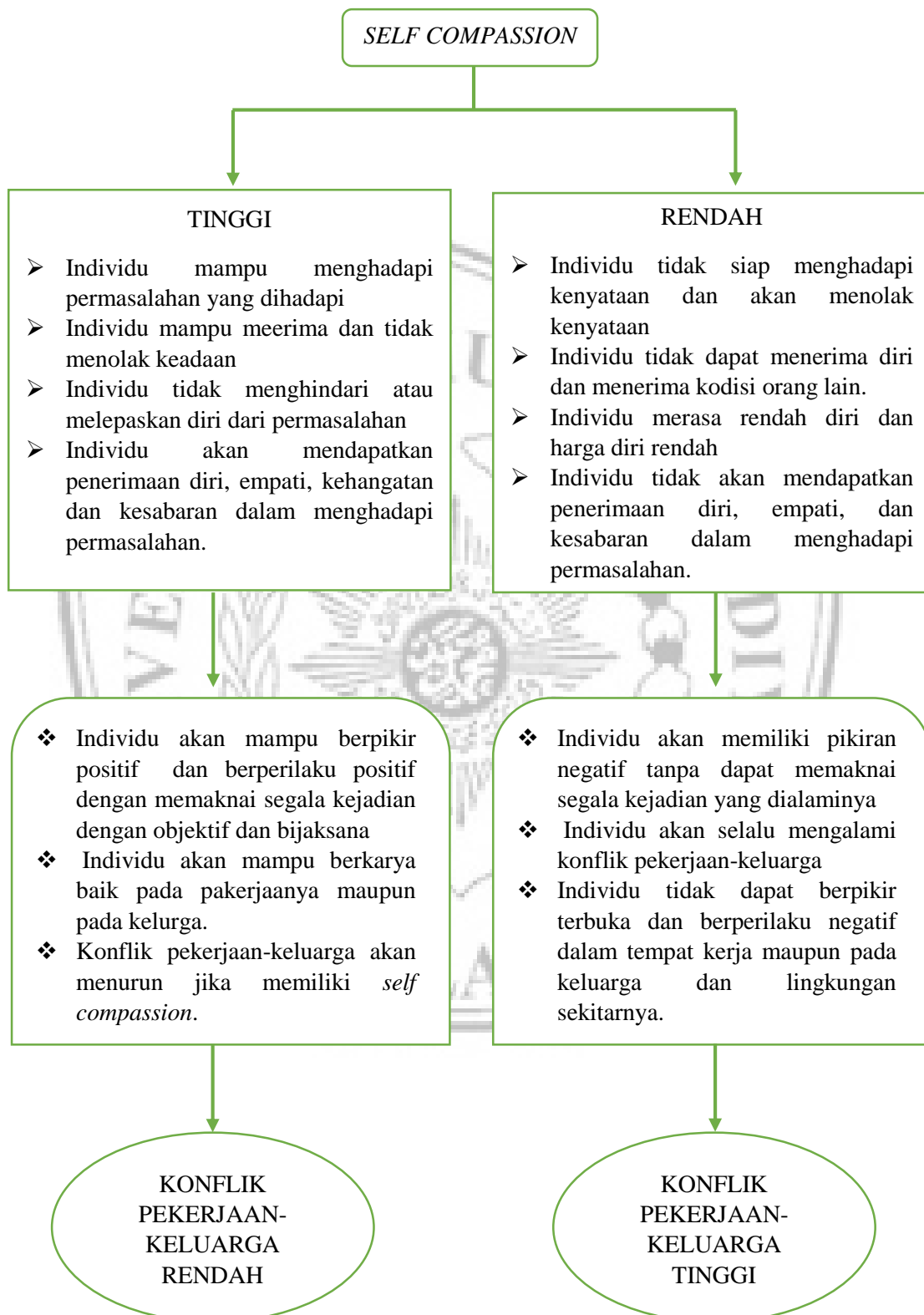
Yuniarsih Winda. (2010). Pengalaman caregiver keluarga dalam konteks asuhan keperawatan pasien stroke tahap paska akut di rsup fatmawati. *Thesis*. Universitas Indonesia.





LAMPIRAN

KERANGKA BERFIKIR



Lampiran 1

Blue Print Skala Self-Compassion Scale dengan Work-family Conflict Scale sebelum Try Out

Blueprint Work-family Conflict Scale (Konflik pekerjaan-keluarga)

No	Aspek	Item Favorable		Item Unfavorable		Jumlah Valid
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	<i>Time-Based Conflict</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17	-	-	-	17
2	<i>Strain-Based Conflict</i>	18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34	-	-	-	17
3	<i>Behavior-Based Conflict</i>	35, 36, 37, 38	-	-	-	4
Jumlah						38

Blueprint Self-Compassion Scale

No	Aspek	Item Favorable		Item Unfavorable		Jumlah Valid
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	<i>Time-Based Conflict</i>	1, 2, 6	-	7, 9, 15, 20	-	7
2	<i>Strain-Based Conflict</i>	3, 4, 8, 10	-	12, 13, 16,	-	7
3	<i>Behavior-Based Conflict</i>	5, 11, 16	-	14, 17, 18	-	6
Jumlah						20

Lampiran 2

Hasil Uji Validitas-Realibilitas Item Skala

a. Konflik Pekerjaan-Keluarga

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	55	98.2
	Excluded ^a	1	1.8
	Total	56	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	112.85	179.793	.330	.862
item2	112.98	179.463	.288	.863
item3	113.22	176.248	.383	.861
item4	113.67	176.780	.373	.861
item5	113.15	178.571	.280	.863
item6	113.16	177.362	.358	.862
item7	113.11	174.062	.492	.859
item8	113.45	173.845	.453	.859
item9	113.47	180.254	.132	.868
item10	113.64	179.088	.228	.864
item11	113.62	177.500	.225	.866
item12	113.42	183.544	.054	.868
item13	113.05	177.719	.547	.860
item14	113.18	175.003	.474	.859
item15	113.60	174.393	.426	.860
item16	113.02	173.463	.681	.856
item17	113.04	176.036	.451	.860
item18	113.80	171.348	.470	.859
item19	113.60	173.393	.506	.858
item20	113.67	167.521	.750	.853
item21	113.29	172.062	.593	.857
item22	113.00	175.704	.605	.858
item23	113.22	174.285	.472	.859

item24	113.69	171.477	.542	.857
item25	113.55	172.327	.608	.857
item26	113.33	172.076	.542	.857
item27	113.16	180.880	.186	.865
item28	112.95	175.830	.415	.860
item29	114.44	179.547	.152	.868
item30	114.27	184.758	-.012	.872
item31	113.49	178.180	.219	.865
item32	114.29	179.988	.178	.866
item33	113.20	180.644	.170	.866
item34	113.13	181.558	.197	.864
item35	113.20	178.459	.348	.862
item36	113.76	177.776	.360	.862
item37	113.04	180.110	.221	.864
item38	113.11	174.729	.593	.858

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.865	38

a. *Self-Compassion*

Case Processing Summary

	N	%
Valid	56	100.0
Cases Excluded ^a	0	.0
Total	56	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	57.09	44.301	.397	.756
item2	57.36	45.943	.158	.768
item3	57.45	44.688	.287	.761

item4	57.46	44.617	.255	.763
item5	57.43	43.995	.330	.758
item6	57.80	41.870	.397	.753
item7	58.86	41.470	.452	.748
item8	57.45	42.106	.522	.746
item9	57.30	44.579	.302	.760
item10	57.73	44.163	.228	.766
item11	57.46	42.762	.453	.750
item12	57.63	44.020	.298	.760
item13	58.27	42.745	.296	.762
item14	59.27	39.800	.551	.739
item15	58.59	43.810	.258	.764
item16	57.46	43.999	.320	.759
item17	57.70	43.961	.265	.763
item18	57.18	44.477	.445	.755
item19	57.68	43.313	.230	.769
item20	57.43	44.395	.274	.762

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.768	20

Lampiran 3

Blue Print Skala Self-Compassion Scale dengan Work-family Conflict Scale setelah Try Out

Blueprint Work-family Conflict Scale (Konflik pekerjaan-keluarga)

No	Aspek	Item Favorable		Item Unfavorable		Jumlah Valid
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	<i>Time-Based Conflict</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17	9, 12,	-	-	15
2	<i>Strain-Based Conflict</i>	18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 31	27, 29, 30, , 32, 33, 34	-	-	11
3	<i>Behavior-Based Conflict</i>	35, 36, 37, 38	-	-	-	4
Jumlah						30

Blueprint Self-Compassion Scale

No	Aspek	Item Favorable		Item Unfavorable		Jumlah Valid
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	<i>Time-Based Conflict</i>	1, 6	2	7, 9, 15, 20	-	6
2	<i>Strain-Based Conflict</i>	3, 4, 8, 10	-	12, 13, 16,	-	7
3	<i>Behavior-Based Conflict</i>	5, 11, 16	-	14, 17, 18	-	6
Jumlah						19

Lampiran 4

Work-family Conflict Scale (Konflik pekerjaan-keluarga)

No	Pernyataan	Pilihan jawaban			
		1	2	3	4
1	Saya merasa gelisah di tempat kerja karena memikirkan keadaan suami saya yang sakit dan sendirian di rumah.				
2	Saya merasa bersalah bila tidak sempat mengurus suami karena sudah capek bekerja.				
3	Saya merasa suasana hati saya selalu sedih di tempat kerja karena memikirkan suami dan rumah.				
4	Saya merasa kurang dalam kebersamaan dengan suami				
5	Saya merasa bersalah kepada keluarga bila harus membawa masalah pekerjaan ke rumah.				
6	Saya merasa gelisah di tempat kerja karena berangan-angan jika sewaktu-waktu suami membutuhkan saya di rumah.				
7	Saya tidak dapat bekerja secara optimal karena memikirkan keadaan suami saya di rumah.				
8	Saya merasa gelisah di tempat kerja bila belum menanyakan kepada suami apakah yang akan dilakukannya sehari-hari.				
9	Merasa khawatir bila suami tidak senang dengan pekerjaan yang saya lakukan saat ini.				
10	Emosi saya mudah terbawa dari rumah ke tempat kerja begitu pula sebaliknya.				
11	Merasa khawatir karena selama bekerja tidak bisa merawat suami di rumah.				
12	Merasa bersalah ke suami bila saya terpaksa terlambat pulang bekerja.				
13	Merasa tidak sempurna sebagai seorang istri karena pada saat suami tidur saya belum pulang kerja.				
14	Merasa bersalah karena kesibukan di tempat kerja membuat saya tidak dapat merawat suami saya sewaktu-waktu.				
15	Saya merasa khawatir bila suami saya cemburu dan merasa rendah diri karena posisinya tergantikan oleh saya menjadi tulang punggung dan kepala rumah tangga.				
16	Saya khawatir bila sewaktu-waktu suami menyuruh saya untuk merawatnya karena saya terlalu lama bekerja.				

17	Saya merasa tidak puas dengan kurangnya waktu kebersamaan bersama suami.				
18	Saya merasa kecewa bila tidak dilibatkan suami dalam masalah pribadi saya karena keterbatasan waktu.				
19	Saya merasa kecewa saat kurang memahami kegiatan suami karena kesibukan di tempat kerja.				
20	Tidak dapat bekerja secara optimal karena memikirkan keadaan suami saya dirumah.				
21	Saya memiliki perasaan bersalah karena adanya keterbatasan dalam mengurus pekerjaan rumah tangga secara keseluruhan.				
22	Merasa kecewa bila suami tidak dapat memahami alasan saya bila saya terlambat pulang kerja.				
23	Merasa tidak puas bila tidak membereskan sendiri urusan rumah tangga.				
24	Perasaan bersalah sebagai istri karena saat pulang bekerja suami tidak saya rawat sendiri.				
25	Saya merasa kuatir karena pekerjaan, suami saya menjadi terancam kedudukannya sebagai kepala rumah tangga.				
26	Saya merasa bersalah bila suami harus sendiri dirumah karena saya menambah waktu bekerja saya.				
27	Saya merasa kecewa karena dengan bekerja menjadi tidak memiliki waktu untuk mengerjakan rutinitas bermakna bersama keluarga.				
28	Saya merasa cemas karena adanya ketidakterbukaan antara saya dan suami.				
29	Saya merasa jika kehidupan yang saya jalani sekarang tidak menyenangkan karena saya terlalu fokus bekerja.				
30	Stress kerja saya di tempat bekerja bisa mengganggu komunikasi saya dengan keluarga.				

Lampiran 5

Self-Compassion Scale

No	Pernyataan	Pilihan jawaban			
		1	2	3	4
1	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri sendiri bahwa banyak orang didunia ini yang juga seperti saya.				
2	Saya mencoba mencintai diri saya sendiri ketika merasa tersakiti.				
3	Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba mengingatkan diri sendiri bahwa ini terjadi pada banyak orang.				
4	Ketika sedang dalam kondisi yang sangat sulit, saya berusaha untuk tetap peduli dengan keadaan diri dan sebisa mungkin bersikap tenang.				
5	Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya akan tenggelam dalam rasa ketidakmampuan				
6	Saya bisa berkeras hati terhadap diri sendiri saat mengalami penderitaan				
7	Saya mencoba mencintai diri saya sendiri ketika merasa tersakiti				
8	Ketika segala sesuatu berjalan tidak baik bagi saya, saya melihat kesulitan tersebut sebagai kehidupan yang biasa dilalui setiap orang.				
9	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa bahwa banyak orang lain yang lebih bahagia dari saya.				
10	Saya bisa memaklumi terhadap kelemahan dan kekurangan saya sendiri.				
11	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk memandang situasi tersebut dengan tenang.				
12	Ketika melihat sisi kepribadian diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa prihatin dengan diri saya.				
13	Ketika saya berpikir tentang kekurangan saya, hal ini cenderung membuat saya merasa terpisah dan terkucilkan dari dunia.				
14	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap sisi-sisi kepribadian saya yang tidak saya sukai.				
15	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya berusaha melihat hal itu secara proposional.				

16	Ketika saya bersusah payah berjuang, saya cenderung berpikir bahwa orang lain dapat melakukannya dengan mudah.				
17	Saya mencoba untuk memaklumi dan sabar terhadap sifat saya yang tidak saya sukai.				
18	Ketika sesuatu mengganggu saya, saya mencoba untuk tidak emosional.				
19	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk memandang situasi tersebut dengan tenang.				



Lampiran 6

Tabulasi Data Penelitian

a. Konflik Pekerjaan-keluarga

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Jumlah	Kategori
1	SN	43	Perempuan	106	TINGGI
2	SBW	54	Perempuan	91	TINGGI
3	NR	45	Perempuan	52	RENDAH
4	TTN	41	Perempuan	82	SEDANG
5	LI	42	Perempuan	77	SEDANG
6	DA	45	Perempuan	80	SEDANG
7	SKD	59	Perempuan	73	SEDANG
8	SL	50	Perempuan	53	RENDAH
9	YT	45	Perempuan	80	SEDANG
10	SA	57	Perempuan	74	SEDANG
11	MSRY	58	Perempuan	75	SEDANG
12	SC	52	Perempuan	70	SEDANG
13	SRH	55	Perempuan	65	SEDANG
14	UZ	57	Perempuan	61	SEDANG
15	SRM	54	Perempuan	93	TINGGI
16	SRA	48	Perempuan	70	SEDANG
17	SHT	59	Perempuan	81	SEDANG
18	SMR	51	Perempuan	82	SEDANG
19	Y	45	Perempuan	86	TINGGI
20	SRY	60	Perempuan	72	SEDANG
21	SM	54	Perempuan	81	SEDANG
22	IST	45	Perempuan	85	TINGGI
23	L	46	Perempuan	65	SEDANG
24	E	52	Perempuan	66	SEDANG

25	SA	48	Perempuan	73	SEDANG
26	KM	42	Perempuan	56	RENDAH
27	DRH	48	Perempuan	74	SEDANG
28	NN	60	Perempuan	73	SEDANG
29	Sri	53	Perempuan	59	SEDANG
30	FA	50	Perempuan	59	SEDANG
31	MH	60	Perempuan	73	SEDANG
32	RU	43	Perempuan	75	SEDANG
33	S	43	Perempuan	77	SEDANG
34	RO	52	Perempuan	82	SEDANG
35	S	46	Perempuan	78	SEDANG
36	R	55	Perempuan	71	SEDANG
37	F	55	Perempuan	74	RENDAH
38	A.M	47	Perempuan	77	SEDANG
39	M	40	Perempuan	74	TINGGI
40	Rpi	43	Perempuan	75	SEDANG
41	DA	46	Perempuan	60	SEDANG
42	BN	53	Perempuan	73	SEDANG
43	Y	48	Perempuan	63	SEDANG
44	R	42	Perempuan	70	SEDANG
45	MS	45	Perempuan	57	RENDAH
46	ES	53	Perempuan	54	RENDAH
47	SUM	58	Perempuan	59	SEDANG
48	TU	44	Perempuan	52	RENDAH
49	IR	54	Perempuan	56	RENDAH
50	SR	45	Perempuan	46	RENDAH

b. Self-compassion

No	NAMA	USIA	Jenis Kelamin	Jumlah	Kategori
	SN	43	Perempuan	63	SEDANG
2	SBW	54	Perempuan	44	RENDAH
3	NR	45	Perempuan	67	SEDANG
4	TTN	41	Perempuan	62	RENDAH
5	LI	42	Perempuan	63	SEDANG
6	DA	45	Perempuan	68	SEDANG
7	SKD	59	Perempuan	68	SEDANG
8	SL	50	Perempuan	71	SEDANG
9	YT	45	Perempuan	67	SEDANG
10	SA	57	Perempuan	72	TINGGI
11	MSRY	58	Perempuan	65	SEDANG
12	SC	52	Perempuan	71	SEDANG
13	SRH	55	Perempuan	68	SEDANG
14	UZ	57	Perempuan	73	TINGGI
15	SRM	54	Perempuan	68	SEDANG
16	SRA	48	Perempuan	68	SEDANG
17	SHT	59	Perempuan	65	SEDANG
18	SMR	51	Perempuan	64	SEDANG
19	Y	45	Perempuan	67	SEDANG
20	SRY	60	Perempuan	69	SEDANG
21	SM	54	Perempuan	64	SEDANG
22	IST	45	Perempuan	64	SEDANG
23	L	46	Perempuan	70	SEDANG
24	E	52	Perempuan	72	TINGGI
25	SA	48	Perempuan	66	SEDANG

26	KM	42	Perempuan	67	SEDANG
27	DRH	48	Perempuan	64	SEDANG
28	NN	60	Perempuan	67	SEDANG
29	Sri	53	Perempuan	68	SEDANG
30	FA	50	Perempuan	66	SEDANG
31	MH	60	Perempuan	69	SEDANG
32	RU	43	Perempuan	69	SEDANG
33	S	43	Perempuan	67	SEDANG
34	RO	52	Perempuan	66	SEDANG
35	S	46	Perempuan	67	SEDANG
36	R	55	Perempuan	69	SEDANG
37	F	55	Perempuan	68	SEDANG
38	A.M	47	Perempuan	68	SEDANG
39	M	40	Perempuan	71	SEDANG
40	Rpi	43	Perempuan	69	SEDANG
41	DA	46	Perempuan	71	SEDANG
42	BN	53	Perempuan	67	SEDANG
43	Y	48	Perempuan	70	SEDANG
44	R	42	Perempuan	70	SEDANG
45	MS	45	Perempuan	71	SEDANG
46	ES	53	Perempuan	72	TINGGI
47	SUM	58	Perempuan	71	SEDANG
48	TU	44	Perempuan	70	SEDANG
49	IR	54	Perempuan	63	SEDANG
50	SR	45	Perempuan	63	SEDANG

Lampiran 7

Hasil Uji Korelasi *Product Moment Pearson*

Descriptive Statistics			
	N	Mean	Std. Deviation
SC	50	67.24	4.364
KPK	50	71.20	11.899
Valid N (listwise)	50		

Correlations			
		SC	KPK
SC	Pearson Correlation	1	-.428**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	50	50
KPK	Pearson Correlation	-.428**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.428 ^a	.183	.166	10.867

a. Predictors: (Constant), SC

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Unstandardized Residual	
N		50	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	10.75561547	
	Absolute	.133	
Most Extreme Differences	Positive	.116	
	Negative	-.133	
Kolmogorov-Smirnov Z		.941	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.339	

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 8

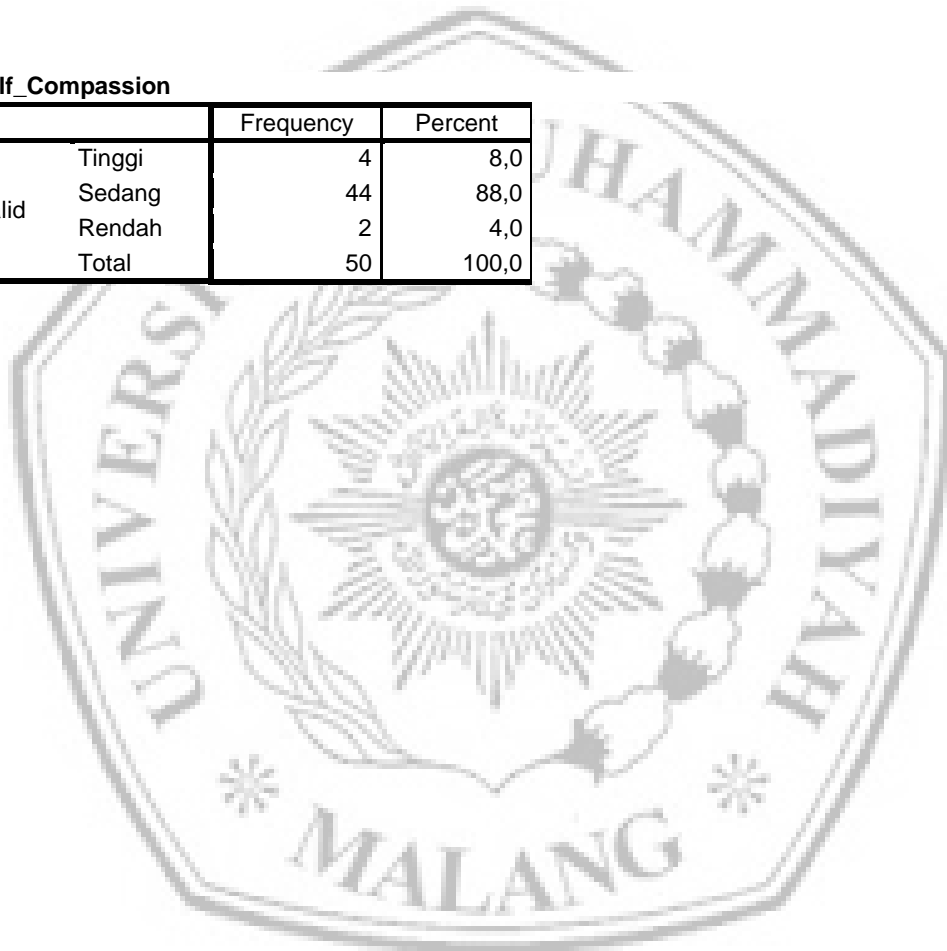
Tabel Distribusi Frekuensi

Konflik_PekerjaanKeluarga

		Frequency	Percent
Valid	Tinggi	6	12,0
	Sedang	35	70,0
	Rendah	9	18,0
	Total	50	100,0

Self_Compassion

		Frequency	Percent
Valid	Tinggi	4	8,0
	Sedang	44	88,0
	Rendah	2	4,0
	Total	50	100,0



Lampiran 9

Surat Ijin Penelitian

